

**M**inden doboz cigarettán van valami rémségesen ijesztő szöveg, amelytől

a dohányos ember tartozna azonnal elrettenni, és otthagyni a pulton a cigit. De ehelyett megveszi, egyre drágábban, és elszívja. Pedig nem buta. Tudja ő elrettentő szöveg nélkül is, hogy feleslegesen hajigálja ki a pénzt, csak a dohánygyárakat meg az államkasszát gazdagítja, magát meg egyre betegébé teszi.

Hiába magyarázzák évek óta, hogy abba kellene hagyni. Hiába készülnek felmérések, amelyek kimutatják: a 16-17 éves fiúk 30 százaléka, a lányok 27 százaléka dohányzik, s körükben hússzorosa a tüdőrák veszélye. Hiába mutatják ki, hogy a dohányos anyák gyermekei átlagosan 200 grammal kisebb súllyal születnek, hiába a rémséges statisztika, amely szerint Magyarországon minden 15. percben meghal valaki egy olyan betegségtől, ami összefügg a dohányzással.

Van valami, ami a józan ész megfontolásainál erősebb. Ami arra készíti a dohányosokat, hogy kibúvókat keresenek, miért nem hagyják abba; mert azt a kínos érzést nem viselik egykönnyen, hogy gyenge embernek titulálja őket a nemdohányzók sokasága.

Ez a valami a kényszer, a függőség, az az érzés, hogy nem rágyújtani rosszabb, mint az egész veszedelem együtt. – Egy ideig. S csak akkor kezdődik az ocsúdás, amikor már bekövetkezik valamilyen nagy baj.

Hiába van tehát tele minden a fenyegetéssel, alig érnek el valami hatást. Igazi megoldást a belső elhatározás és a külső segítség együttese hoz-



## SZABADULÁS A CIGI RABSÁGÁBÓL

hat. A tapasztalat azt mutatja, hogy sok dohányos belülről már készül a nagy lépésre (sokan sokszor meg is tették már), de a belső döntés ellen annyi minden hat.

A hétköznapi feszültségei, konfliktusai, amelyek inkább nőnek, mint csökkennek, súlyosbítják a helyzetet. De aki-

ben megérett a szándék, az már jó úton jár, talán a legtöb-  
bet, s a legnagyobb lépést tette meg. Hát még ha keres valamilyen kapaszkodót. Ilyenekkel egy ideje már szolgálnak a gyógyszergyárak, vannak – meglehetősen drágán – tapaszok, amelyekkel enyhíteni lehet a nikotin iránti vágyat. Van

rágógumi és orrspray, s vannak csoportos foglalkozások, főleg a fiatalok körében, ahol még talán időben meg lehet akadályozni a veszedelmet.

Egy ideje megjelent egy újabb módszer is, amely biofizikai hatást gyakorol a szervezetre.

Az eljárás lényege, hogy egy elektromágneses rezgéseket keltő és elemző készülékkel analizálják a cigaretta anyagainak elektromágneses rezgéseit, majd azokat pontosan fordított és felerősített formában visszajuttatják a szervezetbe – magyarázza dr. Molnár György, az Empátia Biomed Gyógycentrum igazgató főorvosa, akinek a közreműködésével már több mint négyezren váltak meg a cigarettától.

Ez a bonyolultan hangzó eljárás a gyakorlatban elég egyszerűen zajlik. A leszokó páciens elszívja az utolsó cigarettáját, mielőtt belépne a rendelőbe. Annak a cikkjét analizálja a gép. A kb. 15 perces kezelés során rendkívül alacsony intenzitású mágneses impulzusok érik a szervezetet, ami nem kellemetlen. Utána pedig ragtapasszal egy kis fémlapocskát ragasztanak a hasára, s ez a csip emlékezteti a szervezetet a terápiás rezgésekre. A lapocskát egy hónapig ajánlatos viselni.

Egyetlen, némileg nehéz velejárója van az eljárásnak, amihez együttműködést kér az orvos: félóránként meg kell inni egy pohár vizet. Ez szükséges ahhoz, hogy a gyorsított ütemben felszabadult nikotint és más méreganyagokat a szervezetből ki lehessen mosni. Ezt egy hónapig szükséges megtenni ahhoz, hogy megtisztuljon a szervezet. Akinek ez sikerül, az nagyobb nehézség nélkül megválhat a cigarettától – állítja Molnár doktor.

HIRDETÉS